

Nr 1245

av herr Gerndt om studier av meditation och autogen träning.

Stöd till seriöst utövad autogen träning och meditation

Mot bakgrunden av alltmer tilltagande stressymptom och psykiska störningar finns det all anledning att allvarligt efterforska orsakerna till denna belastning av samhället och de enskilda människorna. Det gäller naturligtvis att här – som på alla andra områden – söka undanröja orsakerna och förebygga fortsatt skadlig påverkan.

Men i den mån grundorsakerna är svåra att förändra måste människornas psykiska tåligbet stärkas och redan belastade människor ges möjlighet till erforderlig regenerering av nerver, hjärna och organism. En av vägarna till detta – åtminstone passande för flertalet människor – synes vara autogen träning och meditation.

För de flesta människor är autogen träning ett okänt begrepp. Många har däremot numera ofta mött ordet meditation i olika sammanhang. De flesta drar vanligtvis litet överseende på munnen och uppfattar meditation som någonting mer eller mindre tokigt, religiöst eller inbillningsmässigt tidsfördriv utan någon personlig eller samhällelig nytta. Det är vanligen de personer som inte vet vad det hela handlar om – och ännu mindre har provat själva.

Man kan möjligen dela in de många olika meditationssätten i religiös respektive rent fysiologisk (eller teknisk) meditation. Det är den senare varianten som jag främst vill förespråka här.

Hur meditation fungerar

Naturligtvis ligger meditationstekniken helt utanför vad som kallas "vetenskap och beprövad erfarenhet". Men det förefaller som om tekniken röner alltmer förståelse och uppskattning bland dem som sätter sig in i vad det egentligen är fråga om. De mer eller mindre vetenskapliga mätningar och studier som har utförts i många andra länder visar – med varierande tillförlitlighetsgrad beroende på tillgänglig vetenskap och mätutrustning – mycket imponerande försöksresultat inom olika fysiologiska funktionsförlopp. Sådana uppgifter kan naturligtvis kontrolleras inom landet.

För meditationens effekt talar därutöver den ökande mängd människor som själva har provat olika meditationsformer och funnit dem värdefulla. Denna motion är inte platsen för att närmare gå in på olika metoder och dessas varierande teknik även om detta möjligen skulle klarlägga mycket

av den fysiologiska funktionens förmenta verkningar. Men för att i någon mån försöka skingra uppfattningar om österländsk mystik och religiösa upplevelser såsom kosmiska illuminationer etc., kan det vara på sin plats att redovisa något av det fysiologiska och mentala skeendet – sådant det uppges fungera vid seriöst utövad och terapeutiskt betingad meditation eller autogen träning.

1. Människohjärnan innehåller bl. a. ett avkänningsorgan (ursprungligen ett "överlevnadscentrum") som avväger om vi skall fly eller kämpa i en svår situation. Organet fungerar som en homeostat (jämför termostat m. m.) som är inställd efter motståndskraft, förmåga, fruktan, sinnesbeskaffenhet etc.

2. Detta avkänningsorgan mottar intryck och impulser från olika sinnesorgan och styr i hög grad de hormonproducerande delarna i kroppen, dvs. sätter i gång adrenalinproduktion, muskelanspänningar m. m. samt sänder vissa impulser till hjärnans olika aktivitetscentra.

3. Jäkt- och stressaktiviteterna var ursprungligen avsedda att användas endast några gånger per dygn – t. ex. vid möte med vilda djur, fiender eller andra faror som kunde drabba urmänniskorna. Men i dagens läge går stora mängder människor med dessa funktioner i gång hela dagarna – de är ängsliga, skrämde, bekymrade etc. av arbete, trafik, konflikter eller enbart av egoistiska omsorger om sin egen person. Skyddsfunktionen pågår nästan dygnet runt och får inte ens under sömnen tillräcklig vila. Detta spännings- och stresstillstånd är mycket påkännande och nedbrytande.

4. Men inte heller hjärnan får vila och behövlig avkoppling. Inte heller ges den möjlighet att fungera som den helhet den egentligen är. För att hjärnan skall fungera allsidigt – men också för att den skall få vila – måste alla dess aktivitetscentra stå i förbindelse med varandra. Vissa centra är genom viss inlärning och vana väl samverkande och sammankopplade (s. k. baning). Dessa inbanade kopplingar är förhållandevis stabila även i stress-situationer och t. o. m. i lägre stadier av panik. Dvs. bilföraren bromsar och styr undan i en risksituation – men övriga aktivitetscentra kopplas kanske mer eller mindre bort. Det är bl. a. denna bortkoppling som är intressant.

5. Det anses att varje sinnesimpuls som av homeostatorganet bedöms behöva ge signal till stressmekanismen – vilket sker mycket ihållande för de belastade och nervösa individerna – samtidigt sänder ett antal signaler till de i hjärnbarken belägna minnes- och aktivitetscentra som därvid blockeras genom att sammanbindningarna dem emellan bryts (synapserna "bryts"). Av denna orsak fungerar inte "hela" hjärnan tillfredsställande hos stressade individer. De inbanade kopplingarna håller bättre.

6. För att hjärnan skall få ordentlig vila räcker i svåra fall inte nattens sömn. Stressmekanismen – som också måste få vila – har inte kopplat av helt, och viss blockering inom hjärnbarken kvarstår. För att hjärnan inklusive hjärnbarken skall få fullständig vila måste den vara helt fri från blockeringar, dvs. i ett normaliserat eller harmoniserat tillstånd. Detta tillstånd anses vara

mycket eftersträvarsamt för jäktade människor – men det är ganska svårt att uppnå. Det är möjligt att psykofarmaka kan hjälpa. Det är bekräftat att hypnoterapi hjälper men det fordrar kunniga utövare.

7. Det är i många fall bekräftat att meditation och autogen träning verkligen hjälper. Därför bör ökad förståelse för dessa metoder skapas.

Meditation och autogen träning i samhällets "tjänst"

Utöver enskild inläring och utövande har dessa metoder i viss utsträckning prövats vid olika institutioner och företag. Det kan vanligen redovisas positiva resultat. Några samhällsområden där de lämpligaste av förekommande metoder verkligen bör kunna komma till nytta – om de verkligen förstås och utnyttjas – är följande:

1. I skolorna för att dels ge bättre allmännytta, dels bättre inlärningsförmåga och -resultat, dels ge en grundkunskap som eleverna senare i livet kan utnyttja i besvärliga sinnessillstånd eller i allmänt effekthöjande syfte

2. I fängvårdsanstalter och liknande där vissa individer helt säkert kommer att vara mottagliga för sådan undervisning vilket med viss sannolikhet kommer att vara till samhällets nytta

3. I samband med värnpliktsutbildningen, bl. a. för att mildra de psykiska påfrestningar som militärtjänstgöringen kan medföra för många värnpliktiga. Men även befäl m. fl. bör utnyttja möjligheten till avspänning och ökad kapacitet.

Ytterligare områden kan även diskuteras men det ovannämnda bör vara lämpligt för viss försöksverksamhet.

Bortsett från det primära motståndet som föreliggande motion måste förväntas väcka hos många politiker m. fl. kommer naturligtvis vissa praktiska problem att uppstå även vid positivt inriktade diskussioner i dessa fragor.

Bl. a. förekommer även då meditation genomföres som en helt realistisk mentalhygienisk teknik – alltså utan spår av religion eller ritualer – en viss ceremoni i samband med den s. k. initieringen av en viss mediationsmetod. Förekomsten av sådana inslag kan verkan stötande på vissa människor men vanligen går det alldeles utmärkt i alla miljöer.

I t. ex. det militära bör tekniken naturligtvis inte tvangsutläras av ett utbildningsbefäl. I stället bör lämpligen någon ung kvinnlig instruktör ta hand om denna utbildning under de timmar den varar. Det är inte uteslutet att detta skulle ha en extra effekt på både trivsel och förståelse för den meddelade tekniken. Det skadar i varje fall inte att pröva. Ju mer varje person som berörs av den i motionen aktualiserade frågeställningen verkligen försöker sätta sig in i vad det innebär, desto större förståelse och intresse för frågan kommer vederbörande att finna.

Utan att direkt framföra det i yrkandet vill jag på fullt allvar föreslå att ett antal riksdagsledamöter – gärna bl. a. från utbildnings- respektive socialutskotten – på försök genomgår en kurs i meditation i den i riksdagshuset

för ändamålet ursprungligen avsedda lokalen – nämligen meditationsrummet (rum 4-306). Det bör då vara den enklaste och i landet mest tillämpade metoden även om övriga metoder är effektiva och intressanta. Denna försöks- och kunskapsinhämtande verksamhet bland riksdagsledamöterna bör rimligen kunna bekostas av statliga medel även om den framtida nyttan kan tillgodogöras av ledamöterna själva – som just kan behöva meditationstekniken för att fungera ännu bättre!

Kunniga informatörer på god akademisk nivå är beredda att t. ex. inför ett utskott närmare redogöra för tekniken och uppgivna resultat. Men de representerar givetvis det som ännu inte är godtaget som "vetenskap och beprövade metoder" av socialstyrelsen.

Hemställan

Med hänvisning till det anförda hemställas

att riksdagen hos regeringen begär att närmare studier av meditation och autogen träning utföres bl. a. genom försöksverksamhet med kunniga instruktörer vid skolor, fångvårdsanstalter, militärförband etc. i syfte att tillvarata den nytta för enskilda och samhälle som denna teknik kan medföra.

Stockholm den 27 januari 1975

ANDERS GERNANDT (c)